

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría Psicología Infantil



Dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de 10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales

(Tesis de Maestría)

Margarita Clara Chocón Zapet

Guatemala, abril 2018

**Dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de
10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales**

(Tesis de Maestría)

Margarita Clara Chocón Zapet

M. Sc. Ana Lucrecia Muñoz (**Asesora**)

M. Sc. Mario Alfredo Salazar Marroquín (**Revisor**)

Guatemala, abril 2018

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrector Académico	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	MSc. Ana Muñoz de Vásquez
Coordinador de Egresos	M.A. Eymi Castro de Marroquín

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

Informe de Tesis

FACULTAD DE HUMANIDADES ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

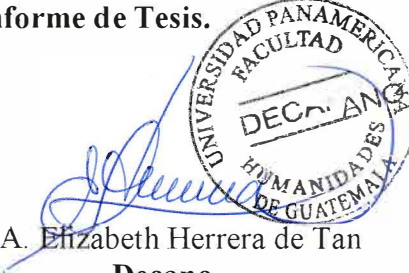
ASUNTO: *Margarita Clara Chocón Zapet*

Estudiante de la **Maestría en Psicología Infantil** de esta Facultad solicita autorización para realizar su **Informe de Tesis** para completar requisitos de graduación

DICTAMEN: Mes de marzo 2018

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de **Maestría** se resuelve:

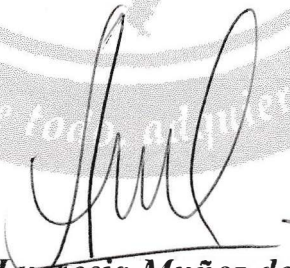
1. La solicitud hecha para realizar su **Informe de Tesis** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante: *Margarita Clara Chocón Zapet*, recibe la aprobación para realizar su **Informe de Tesis**.


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, marzo 2018. -----

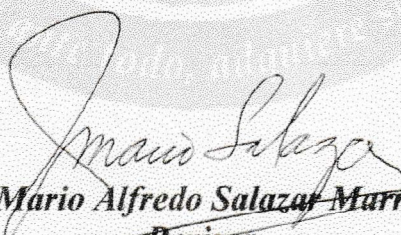
En virtud de que el informe final de tesis con el tema: “Dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de 10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales”. Presentada por el (la) estudiante: Margarita Clara Chocón Zapet, previo a optar al grado Académico de Maestría en Psicología Infantil, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



MSc. Ana ~~Lucrécia~~ Muñoz de Vásquez
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS. Guatemala, abril 2018. -----

En virtud de que el informe final de tesis con el tema: “Dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de 10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales”. Presentada por el (la) estudiante: Margarita Clara Chocón Zapet, previo a optar al grado Académico de Maestría en Psicología Infantil cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


MSc. Mario Alfredo Salazar Murroquin
Revisor



UPANA

Universidad Panamericana
"Sabiduría ante todo. adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES,
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes de abril del 2018. -

*En virtud de que el informe final de Tesis con el tema "Dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de 10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales", presentado por: Margarita Clara Chocón Zapet, previo a optar grado académico de la Maestría en Psicología Infantil, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final de Tesis.*



Elizabeth Herrera de Tan
M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades

Nota: “Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.”

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco Contextual	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.2.1. Pregunta de investigación	3
1.3. Justificación del estudio	3
1.4. Delimitación del problema	4
1.5. Alcances y límites	5
1.6. Objetivos	6
1.6.1. Objetivo general	6
1.6.2. Objetivos específicos	6
Capítulo 2	7
Marco Teórico	7
2.1. Conductas adictivas a dispositivos electrónicos	7
2.2. Características psicosociales en niños de 10 y 12 años	13
2.2.1. Etapa de operaciones concretas según Piaget	15
2.2.2. Etapa de laboriosidad vs. inferioridad según Erikson	16
2.3. Uso de dispositivos electrónicos en niños	16
2.3.1. Videojuegos	17
2.3.2. Teléfono inteligente o smartphone	19
2.3.3. Computadoras	21
2.3.4. Televisión	22
2.4. Consecuencias psicosociales de las adicciones en niños	23
2.4.1. Consecuencias a largo plazo de las adicciones en niños	26

Capítulo 3	28
Marco Metodológico	28
3.1. Método	28
3.2. Tipo de investigación	28
3.3. Nivel de investigación	28
3.4. Pregunta de investigación	29
3.5. Variables de la investigación	29
3.5.1. Variable independiente	29
3.5.2. Variables dependientes	29
3.6. Análisis de factibilidad y viabilidad	29
3.7. Técnicas de la investigación	29
3.8. Procedimiento	30
3.9. Cronograma	31
Capítulo 4	32
Presentación y Discusión de Resultados	32
4.1. Presentación de resultados	32
4.2. Discusión de resultados	33
Capítulo 5	36
Propuesta de Solución a la Problemática	36
5.1. Introducción	36
5.2. Justificación	36
5.3. Objetivos de la propuesta	37
5.3.1. Objetivo general	37
5.3.2. Objetivos específicos	37
5.4. Desarrollo de la propuesta	37
5.4.1. El uso de los dispositivos electrónicos en casa, Guía-Taller para padres	38
5.4.1.1. Primera parte Cuestionario, los dispositivos que se usan en casa y el tiempo que se invierte	38

5.4.1.2.	Segunda parte, 10 consejos para utilizar correctamente los dispositivos electrónicos en casa	42
5.4.2.	Taller: 7 actividades para fomentar la salud integral de tus hijos	44
5.5.	Presupuesto de la propuesta	45
Conclusiones		47
Referencias		48
Anexos		50

Resumen

El principal objetivo, de la siguiente investigación fue describir las conductas adictivas a los dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años. En el primer capítulo se describen el problema a investigar, así como sus antecedentes, justificación, alcances y límites, ya que se observó un incremento en el uso de los dispositivos electrónicos en niños, los cuales pueden interferir en una etapa donde el ser humano desarrolla capacidades fundamentales en el área social y psicológica.

Dentro de la investigación se desglosa las conductas adictivas que puede generar un dispositivo electrónico, describiendo criterios psicológicos y factores sociales que se ven afectados en el proceso. Se recalcan también las características de los niños entre 10 y 12 años, para argumentar las alteraciones que la persona sufre a consecuencia de conductas adictivas, por lo que se basó en el trabajo de Erikson y Piaget para resaltar las habilidades que el ser humano alcanza en esta etapa.

Por otra parte, se describen los principales dispositivos electrónicos: la televisión, el teléfono celular, videojuegos y computadoras; presentando su descripción, riesgos y aportes. Por último, se describen las consecuencias psicosociales de las adicciones en niños y las repercusiones a largo plazo.

La investigación realizada fue un estudio cualitativo el cual permite conocer el comportamiento a través de las características que se advierten. Se utilizó la investigación tipo documental, para que a partir de fuentes primarias y tras su análisis se interpretaran los datos.

Para finalizar dentro de la investigación se presentan y discuten los resultados obtenidos; para la elaboración de la propuesta, la cual es una Guía-taller para padres sobre el uso de los dispositivos en casa, el cual tiene como objetivo identificar la prioridad que tiene en el hogar los dispositivos electrónicos, determinar el manejo de los mismos y presentar a los padres actividades alternativas para impulsar una salud integral.

Introducción

La exposición constante de los niños a los diferentes dispositivos electrónicos y las repercusiones que se pueden observar dentro del hogar y las instituciones educativas, son los principales motivos de la realización de esta investigación. Esta problemática nace a consecuencia del mundo tecnológico en el que se vive actualmente, donde un teléfono celular es tan indispensable para salir de casa como las llaves de la puerta; y es que los diferentes dispositivos ofrecen comodidad y resultados inmediatos, y tan solo era cuestión de tiempo para que se involucrará en la cotidianidad de los niños.

Esta problemática, no fue objeto de atención hasta que se empezaron a ver las repercusiones como depresión, problemas de atención o dificultad para socializar; incluso en el área física se encontraron problemas visuales y un incremento de un estilo de vida sedentario. Por lo que, se empezó a definir esta situación como una adicción, sin embargo, es un tema poco conocido y estudiado, no solo en Guatemala sino a nivel mundial, lo que dificulta una verdadera intervención.

El objetivo principal de este estudio es describir las conductas adictivas a los dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años. Debido a los constantes cambios físicos y cognitivos, se trabajó una edad donde desarrollan dos de las capacidades más importantes para llegar a la adultez: el autoconocimiento y la convivencia; observando que las conductas adictivas a los dispositivos pueden repercutir en el desarrollo social y psicológico de la persona.

Con este estudio se presentan los criterios que pueden utilizarse para señalar conductas adictivas generadas por una dependencia a dispositivos electrónicos. A su vez, también se presenta una Guía-taller dirigida a padres sobre el uso de los dispositivos electrónicos en casa, alentando la inclusión de la salud integral en familia.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1. Antecedentes

El crecimiento tecnológico es uno de los factores que influye en la disposición fácil e inmediata que tienen los niños de adquirir un dispositivo electrónico. El problema del uso y abuso hacia estos dispositivos es algo que la sociedad ha experimentado desde hace muchos años atrás.

Los cambios en la tecnología, de hace unas décadas han sido abruptos y sin detenerse a pensar en el futuro, como lo fue la televisión en blanco y negro a la pantalla plana y definición HD, de discos de vinil a aplicaciones como Spotify y los teléfonos de planta a los teléfonos inteligentes. Pero qué provocó este cambio masivo e imparable, surge el planteamiento si fue necesidad o comodidad. Se puede decir incluso que todos estos dispositivos empezaron con un propósito de comunicación, de mejorar las condiciones humanas en el trabajo y otras fueron en sus inicios inventos de uso bélico. Entonces, qué llevó, el uso de internet, que en sus inicios se utilizó como una herramienta de comunicación en Estados Unidos para la inteligencia militar, a colocar un dispositivo con acceso a internet a un niño de un año.

Para muchos padres, resulta sencillo colocar una canción en una página web, como YouTube que cantarle una canción a su hijo o colocar una Tablet en el respaldo del asiento delantero del carro, que platicar con él o ella.

El International Data Corporation IDC, que se dedica al análisis en tecnología e inversiones en negocios, publicó el 27 de abril del 2017, que las ventas mundiales de Smartphones registraron un alza del 4.3%, lo que implica que en un año se han vendido 347.4 millones de dispositivos en 110 países. Esto se puede considerar una de las causas del problema, la necesidad que han creado las grandes compañías de consumo, en que estas herramientas pueden facilitar la vida, pero también

aislar, crear adicción y más cuando se le brinda a un niño que apenas está creando criterios e identidad a los 10 a 12 años.

Las repercusiones a simple vista, de esta situación compleja, que dan pauta de lo que sucede son, la carencia de actividad física en niños y su relación con el aumento en obesidad, el trastorno de déficit de atención diagnosticada, los problemas conductuales en diferentes ámbitos como el familiar, las instituciones educativas, entre otros. Pocas personas se atrevieron a diagnosticar las repercusiones negativas del crecimiento de los dispositivos electrónicos como Young en el año de 1996 y sobre todo no hay un trabajo de investigación en niños en décadas anteriores.

1.2. Planteamiento del problema

La Doctora Kimberly Young, fundadora del Centro para la Adicción al Internet, en 1998 advierte por primera vez sobre las repercusiones de este tipo de adicciones en la conducta, lo que probablemente no se esperaba es que también existieran consecuencias físicas y psicológicas de mayor índole.

Actualmente se exponen cada vez más jóvenes al uso de los dispositivos electrónicos, desde un smartphone hasta la televisión. Cuando se observa la edad, son niños entre los 10 a 12 años. Piaget, considera esta etapa de operaciones concretas, como el estadio donde el niño ya puede utilizar simbolismos de forma lógica.

Según Erik Erickson, quién define esta edad como la etapa de laboriosidad vrs. inferioridad, destaca que el niño empieza a relacionarse con otros niños para formar vínculos, planifica, comparte y se involucra. Por lo tanto, las conductas adictivas a la tecnología pueden llegar a ser interferencia en esta edad, produciendo cambios negativos en la conducta del niño. Así como se observa este tipo de adicciones en adultos, se observa en niños aislamiento social, dependencia o incluso violencia.

Aunque es un tema aún reciente, definido como una adicción contemporánea, cada vez más se observa la realidad de este problema. Surge la interrogante de, si existen repercusiones en el uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años, como tema central de esta investigación. Aunque es observable una conducta diferente en los niños expuestos a la tecnología, no existen estudios longitudinales y las referencias son escasas en el área infantil. Solamente a través de la observación en la conducta, la comparación de esta en definición de normalidad y anormalidad, se puede realizar una investigación como base para una concientización en el uso de dispositivos electrónicos.

1.2.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es el impacto psicosocial de la adicción a los dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años?

1.3. Justificación del estudio

La tecnología en los últimos años ha tenido un crecimiento notable en todo el mundo. No solamente se utiliza como entretenimiento, sino como una herramienta de comunicación, crecimiento científico, económico y para la vida cotidiana. Sin embargo, este desarrollo no es posible moderarlo o limitarlo, ya que cada persona lo utiliza de forma y con metas diferentes. Por ejemplo, en el año de 1973, según Jonh Ryan en su libro *La historia del internet y el futuro digital*, menciona que existía un aproximado de dos mil usuarios en internet, en su mayoría solamente utilizaban el correo electrónico, pensado para tener control de la transmisión de la información de ida y vuelta.

Comparando con la actualidad, se calcula que se suben a la red quinientos millones de fotografías diariamente, en su mayoría utilizando redes sociales. Existen también otros dispositivos electrónicos, como los teléfonos inteligentes, iPad, Tablet, y muchas otras más; en las cuales se puede encontrar un apoyo tecnológico para las tareas de rutina o las más complejas.

Durante los últimos años se ha observado un desarrollo tecnológico, en el cual se percibe que los niños están expuestos a esto todos los días, incluso las instituciones educativas han empezado a trabajar con mayor tecnología. Este crecimiento se ha dado con tanta rapidez que no hace falta esperar muchos años para darse cuenta de las repercusiones negativas del abuso tecnológico, que puede tener, no solamente en el hogar sino en las escuelas desde una línea psicosocial.

La adicción en general se define, según la Real Academia Española -RAE-, como “la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico” DEL RAE. La adicción tecnológica forma parte de las conductas adictivas sin sustancia, por lo que se encuentra dentro del grupo de lo que se denominan adicciones psicológicas o no químicas, como el internet, videojuegos clasificadas como acciones activas; o la televisión como una acción pasiva. Surge la interrogante sobre cuáles son estas consecuencias negativas; según algunos estudios la dependencia y repercusiones físicas como trastornos del sueño, son solamente un par de ejemplos, observados dentro y fuera del hogar.

La siguiente investigación desarrollará los diferentes puntos de vista de la repercusión que tiene los dispositivos electrónicos en las personas en la etapa de operaciones concretas, según Piaget y en la etapa de laboriosidad vs. inferioridad, según Erikson. Se eligió esta etapa, por ser una edad vulnerable al contenido del exterior para formar parte de la personalidad y que por lo tanto se puede observar conductualmente. Esta problemática es considerada una de las adicciones contemporáneas de las cuales solamente se ha empezado a notar en la sociedad.

1.4. Delimitación del problema

Aunque la adicción a los dispositivos electrónicos puede abarcar una gran variedad de temas, cómo las causas, la manipulación hacia el consumidor, las repercusiones físicas y otras que tienen un gran campo de investigación, este estudio utilizó como base las repercusiones psicosociales, ya que se considera un área donde más se observan las consecuencias de este tipo de adicción.

Un estudio que abarque los dispositivos electrónicos como una adicción, es un tema novedoso sobre todo en Guatemala, se trabajó concretamente con niños de 10 a 12 años donde el ser humano empieza una etapa de definición e identidad.

Se realizó una investigación tipo documental para describir lo que expertos en la materia han desarrollado y esto sirva de sustento para realizar una propuesta para padres y centros escolares.

1.5. Alcances y límites

Lo que se deseaba alcanzar con esta investigación es que los padres de familia y las instituciones educativas comprendieran la influencia y las repercusiones psicosociales que las adicciones a los dispositivos electrónicos pueden generar. Siendo esta un tipo de adicción en crecimiento y exponiendo a los niños con mayor facilidad sin justificar la disponibilidad que se les brinda, de estas herramientas, como tabletas, juegos de video, teléfonos inteligentes, de los cuales hacen uso desde muy pequeños.

La falta de información de esta adicción es uno de los problemas que se tiene en la sociedad, por un lado, la carencia de instituciones de salud mental en Guatemala y por otro la inconveniencia de las grandes empresas que se dedican a vender estos dispositivos.

Uno de los límites para realizar esta investigación fue la poca importancia que las personas le proporcionan a los dispositivos electrónicos como una adicción, incluso los centros educativos la utilizan como una herramienta y pueden considerarlo invasivo hacia su método de enseñanza. Otro punto es la venta de estos dispositivos electrónicos como un auxiliar de tareas, una manera de hacer la vida más sencilla por lo que la sociedad se niega a ver las repercusiones a futuras de un uso excesivo de estas herramientas.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Describir las conductas adictivas a los dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años.

1.6.2. Objetivos específicos

- Describir las características psicosociales en niños de 10 y 12 años.
- Analizar el uso de dispositivos electrónicos en niños
- Identificar las consecuencias psicosociales de las adicciones a dispositivos electrónicos en niños.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Conductas adictivas a dispositivos electrónicos

Los dispositivos electrónicos son artefactos que en general, permiten la facilidad de diferentes actividades. Comunicarse es más sencillo que hace 50 años, hacer diagnósticos en el área médica es más preciso y aprender parece más fácil, sin embargo, fueron pocos los autores e investigadores los que pensaron en las repercusiones de la tecnología a mediano y largo plazo. (Young, 1998, p. 67) escribió “Atrapado en la red”, e introducía por primera vez, lo que ella llamó una “controversial nueva adicción”. Utilizó los mismos criterios que se usan en la adicción al alcohol, para realizar un cuestionario, en 1994, para conocer las conductas que una posible adicción al internet puede provocar:

- ¿Se siente preocupado por el internet (por ejemplo, pensar previamente sobre la actividad que va a realizar o anticipar la próxima sesión)?
- ¿Siente la necesidad de utilizar el internet, incrementando el tiempo para alcanzar su satisfacción?
- ¿Ha hecho repetidamente intentos sin éxito para controlar, reducir o detener el uso del internet?
- ¿Se siente inquieto, de mal humor, depresivo o irritable cuando detiene el uso del internet?
- ¿Se queda más tiempo en línea, de lo que originalmente había planeado?
- ¿Se ha arriesgado a perder relaciones significativas de trabajo, estudios o carrera a causa del internet?
- ¿Ha mentado a miembros de la familia, terapeuta u otros para encubrir el tiempo extendido del internet?
- ¿Utiliza el internet como una forma de escapar de problemas o aliviar el estrés (por ejemplo, el sentimiento de impotencia, culpa, ansiedad o depresión)?

Con este cuestionario, se puede comparar, que no hay mucha diferencia entre una adicción a una sustancia y una adicción a una conducta. Este tipo de conducta adictiva, no se produce hacia una máquina, sino que se crea una dependencia psicológica a las emociones y experiencias que, en una persona, provoca el uso de un dispositivo electrónico.

“La falta de control o impulsividad, es uno de los principales factores de riesgo, relacionados con el consumo de drogas... sin embargo cuando se trata de adicciones a las nuevas tecnologías, resulta más conveniente considerar que es la falta de autocontrol la que precede al comportamiento adictivo.” (Oliva, 2012, p. 203) Una persona normal puede utilizar un dispositivo como un juego de video por placer y tiene un control sobre cuánto tiempo lo utiliza, una persona con una adicción lo utiliza para aliviar un malestar emocional.

En el DSM-5 se incluye una nueva categoría, los trastornos no relacionados a sustancias, sin embargo, aún no se mencionan las adicciones a los dispositivos electrónicos, a pesar de que ya existen antecedentes que actúan como factores de riesgo de esta adicción: “introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son las personas que presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación.” (Cía, 2013, p. 2015)

Actualmente mucho de los dispositivos electrónicos están relacionados con el acceso a internet, como teléfonos celulares, relojes inteligentes, libros electrónicos; estos comportamientos adictivos pueden clasificarse de dos formas; la adicción a internet primaria, la cual se enfoca en un objetivo digital o electrónico, como la dependencia al celular, y la adicción a internet secundaria, donde se utiliza el objeto digital o electrónico para satisfacer otra dependencia, como el juego patológico o las apuestas por internet.

(Young, 1998, p. 35) propone otra forma de clasificar estas adicciones:

- Computacional, como los juegos en línea
- Sobrecarga de información, navegación compulsiva
- Compulsiones en red, compras online o cualquier otra forma de consumo

- Adicción ciber sexual, relaciones sexuales facilitadas por internet
- Adicción a ciber relaciones, uso de redes sociales

Pocos investigadores han llevado a cabo estudios sobre este tipo de adicciones, Ko CH, Liu GC, Hsiao S, Yen JY y Yang Mj, llevaron a cabo un estudio (Berner, 2012, p. 98) desde la perspectiva neurológica, con jugadores online, los resultados presentaron una mayor actividad de la corteza orbito frontal y prefrontal dorsolateral; las cuales se encargan de la solución de problemas, control de impulsos, el juicio y la conciencia.

Estas partes activas se relacionan con otro tipo de adicciones como las sustancias químicas; relacionándose con la dependencia a través de los mecanismos de recompensa; el neurotransmisor dopamina, también es segregado durante esta actividad, el cual se relaciona estrechamente con la motivación, la recompensa y el placer.

(Young, 1998, p. 26) hace énfasis en el ilimitado acceso que tienen las personas a los dispositivos electrónicos, aunque sus primeras investigaciones se realizaron en la década de los años noventa vislumbró el futuro que tenían los dispositivos y su acceso a internet. La información en la actualidad es poder y poder acceder a internet es información. Además, se debe agregar que compañías, instituciones educativas, de salud e incluso el mismo gobierno no parece funcionar eficazmente sin estos dispositivos, lo que obliga a la población a estar actualizado en el área tecnológica.

El crecimiento del internet, la fuente informática que poseen la mayoría de dispositivos en la actualidad, ha sido tan rápido y se ha involucrado en cada área de la vida que debe diferenciarse este crecimiento en tres etapas, según (Boyd y Ellison, 2008, p. 31)

- El primer periodo se caracteriza por la generación de numerosas redes sociales para acomodar los diferentes perfiles de usuarios y potenciales usuarios.
- El segundo periodo, hacia el año 2000, las redes sociales comienzan a aglutinar el espectro económico mediante redes profesionales.

- El tercer periodo, se caracteriza por el auge que adquieren las redes sociales y lo que estas implican en la investigación de comunicación. (García, 2014, p. 4)

En los primeros periodos, nadie pudo predecir que el internet y los diferentes dispositivos no serían utilizado por científicos, militares o técnicos, sino por jóvenes, niños, madres de familia, en general toda la población.

Antes de pasar a las conductas adictivas se debe tomar en cuenta las siguientes características que se describen en una investigación llevada a cabo en España, titulada “Las redes sociales ¿adicción o progreso tecnológico” (García, 2014, p. 5) en las cuales se puede observar no solamente la repercusión psicológica sino también social:

En primer lugar, el cambio estructural de las relaciones; la carencia o la escasa relación interpersonal cara a cara, puede beneficiar a aquellos que son tímidos o se les dificulta interaccionar con otras personas al utilizar redes sociales. Sin embargo, se observa menos la creación de vínculos entre personas, una dificultad para las relaciones duraderas y un aumento de conflicto por y en redes sociales.

Como segundo punto se toma en cuenta la alta vulnerabilidad, los beneficios de los dispositivos electrónicos son tantos como los riesgos. La edad de 10 a 12 años, posee las características como el exceso de confianza y la curiosidad por explorar la adolescencia para abandonar la niñez; lo que los expone sobre todo en el uso de internet, donde exhiben datos, fotografías, información personal, y los hace posibles víctimas del cyberbulling, robo de identidad, extorsión y otras actividades que atentan contra la dignidad humana.

Otro punto es que no hay límite de edad; al igual que no hay un límite de edad para el uso de diferentes dispositivos, no existe una edad para presentar conductas adictivas. Aunque se puede observar este tipo de comportamiento en restaurantes, centros de ocio e incluso en el área de trabajo, también se han elaborado estudios que confirman la edad temprana de inserción a la tecnología.

Desde el 2008 se tiene más información sobre la edad en que las personas empiezan a usar internet con varias investigaciones (Berner, 2012, p. 81). Con un estudio de (Colás, 2013, p. 26) a cargo de Gonzáles y de Pablos, con una muestra de 1,487 jóvenes, se obtuvo que el 94% comenzó a utilizar las redes sociales entre los 10 y 15 años, también en los resultados destacaba que todos tenían acceso a dispositivos con internet desde sus casas.

Finalmente, las motivaciones, en el estudio mencionado anteriormente, (González y de Pablos, 2013, p. 97) (García, 2014, pág. 55) también se descubrió que los chicos utilizan los dispositivos para cubrir necesidades de tipo emocional, mientras que las chicas los utilizan para relacionarse socialmente.

Para los jóvenes entre 10 y 12 años, que empiezan a relacionarse con el sexo opuesto y a formalizar amistades más allá del juego, utilizar las redes sociales en los teléfonos celulares es una forma divertida donde comparten fotos, música, información. La motivación originalmente de las personas con más edad era la utilización de herramientas en el trabajo, pero también lo es en gran medida la comunicación y entretenimiento.

Por último, debe mencionarse a los más pequeños, en las primeras etapas de la vida, no existe una motivación intrínseca más que la curiosidad innata, el uso de estos dispositivos con los más pequeños se origina de necesidades por lo general necesidades adultas, como más tiempo de entretenimiento y distracción.

Por lo que respecta las adicciones a dispositivos electrónicos y cómo reconocer las conductas, se ha hecho una recopilación de autores que se han dedicado a la investigación de esta nueva adicción, que a continuación se describen.

(Alfredo Cia, 2013, p. 41)

- Ansiedad por finalizar la actividad que le provoca placer
- Pérdida progresiva del autocontrol
- Descuido de las actividades habituales: laborales, escolares, familiares, sociales
- Negación del problema y posición a la defensiva
- Irritabilidad por la ausencia de la actividad que le provoca placer

(Berner y Santander, 2012, p. 91) incluso basado en el trabajo de (Young, 1998, p. 71) crea una propuesta sobre los criterios de diagnóstico:

- Se muestra preocupado por el internet (su última conexión o cuánto tardará en volverse a conectar)
- Necesita incrementar el tiempo que utiliza con un dispositivo electrónico, para obtener un sentimiento de satisfacción
- Se ha esforzado sin éxito en reducir su tiempo con un dispositivo que le de acceso a internet
- Presenta fatiga, irritabilidad o síndrome depresivo cuando intenta disminuir su tiempo utilizando un dispositivo electrónico
- Descuido de actividades relevantes sociales, familiares o laborales.
- Utiliza el internet como un escape o alivio a sus problemas

(García del Castillo, 2013, p. 51) agrega dentro de las conductas adictivas de lo siguiente:

- Cambios de humor: utilizar el dispositivo provoca una sensación de satisfacción, des-estresante, un escape a la realidad.
- Tolerancia: un aumento del uso del dispositivo para lograr los mismos efectos de satisfacción.
- Síndrome de abstinencia: sentimiento de malestar físico o psicológico al reducir de forma súbita el uso del dispositivo.

- Conflicto: son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlarlo.
- Recaída: tendencia a reincidir en la conducta adictiva después del periodo de abstinencia.

2.2. Características psicosociales en niños de 10 y 12 años

Entre los 10 y 12 años se llevan a cabo grandes cambios en la persona que abarcan los niveles, biológico, psicológico y social. En esta etapa en que se encuentra el individuo es conocida como la adolescencia temprana.

Dentro de los cambios físicos se encuentran el desarrollo sexual, aproximadamente a los 11 años; en los niños empieza las primeras señales del crecimiento de los testículos y en las niñas alrededor de los 12 años se da la menarquía. (Tierno, 2012, p. 25)

“A nivel cerebral, existen cambios importantes como la reducción del número de células básicas, neuronas y las conexiones de la sinapsis, conocida estas dos últimas como “poda neuronal” y parece estar controlada genéticamente, determinada por la experiencia e intensificada por el estrés.” (Daniel, 2013, p. 78) Otro cambio es la aparición de la mielina, envoltura envolvente que recubre las neuronas interconectadas, facilitando las activaciones neuronales. A partir de la poda y la mielinización se crea la fusión cerebral para desarrollar el “pensamiento esencial”. Para el autor, los cambios importantes cognitivos de una persona en una edad de 10 a 12 años tendrán grandes repercusiones en el área social e individual, como:

- Juicios y discernimientos más sensatos, ya no basándose en los detalles aislados, sino en un todo.
- Desarrollo de la intuición para tomar decisiones, respetando sus valores y apreciaciones.
- Las aceptaciones de otros y las emociones intensas se dirigen a conductas impulsivas o decisiones hiper-racionales que buscan gratificación.
- El control cognitivo, la regulación emocional, el pensamiento esencial, el auto-entendimiento y las funciones sociales cambiando surgen en esta etapa.

- Autodescubrimiento al empezar a ser consciente de sí mismo.

Dentro de esta etapa, el individuo empieza a formar su identidad, Erikson usaba este término para referirse al “desarrollo de un sentido estable del yo que es necesario para hacer la transición de la dependencia de los demás hacia la dependencia de uno mismo” (Morris, 2011, p. 255). (James Marcia, 1980, p. 112) creía que para que la persona forme su identidad es necesaria la autoexploración, lo que denominó “crisis de identidad”.

En el área social, el niño de 10 a 12 años crea un tipo diferente de relaciones con sus pares, en una etapa anterior el propósito de la amistad es el juego mientras que en esta etapa es el apoyo social y emocional. Estas amistades se vuelven de círculo cerrado convirtiéndose en un espacio de confidencialidad, desarrollando la capacidad cognitiva para entender mejor de sí mismo y a los demás. En este proceso de socialización la inteligencia llega a una etapa de plenitud, la lógica formal y la personalidad van formando a un ciudadano facilitando la comprensión de valores como: bondad, fraternidad, justicia y verdad.

(Villegas, 2001, p. 17) dentro del desarrollo social del ser humano durante esta etapa, pasa de la socomia a la autonomía; en la primera el niño se percata que las reglas del juego son positivas si todos las cumplen, comprende lo que significa la reciprocidad y la responsabilidad subjetiva superando el egocentrismo y toma consciencia de que es parte de un grupo con un propósito. Piaget sitúa la formación de la conciencia moral hacia los 11 y 13 años. La autonomía impulsa al individuo a cumplir sus propias reglas, el control se interioriza y las acciones tienen un porqué de ser. Por lo que la autonomía supone el paso:

- Del temor al respeto
- De la disciplina externa a la autodisciplina
- Del pactar una regla a la convicción
- De la opinión ajena a la propia conciencia.

2.2.1. Etapa de operaciones concretas según Piaget

El psicólogo y biólogo suizo, famoso por sus aportes en el estudio de la infancia y la inteligencia, describió las características del desarrollo del ser humano, dentro de las cuales se refleja el área social, afectivo, moral e intelectual. Se debe hacer énfasis en que las etapas que describe no encasillan las conductas sino una “interacción de las dimensiones de la vida”. También debe tomarse en cuenta que “la manera de pensar de cada individuo surge en un contexto social y afecta ese medio; no es solo un acto personal.” (Abarca Mora, 2007, p. 61)

La etapa que concierne a este estudio, es la etapa de operaciones concretas, en una edad aproximada a los 7 y los 11 años. En esta etapa los niños dejan atrás la visión egocentrista para dar un paso a la reflexión; discriminan, pero al mismo tiempo tienen una razón para hacerlo, dan argumentos, y explican fenómenos (lo que Piaget llamaba explicaciones atomísticas), capaces de realizar operaciones mentales, descomponer y armar objetos, desarrollan la capacidad de conservación de la cantidad, comprenden el concepto de volumen y peso, pueden fragmentar una situación para entenderla. Esta evolución intelectual del niño es tan importante que es necesario que se proporcionen experiencias educativas para darle la oportunidad de aprendizaje donde pueda desarrollar procesos mentales como organizar, relacionar, manipular, permitiéndole dudar y razonar.

También es importante que se mencione la transición de la etapa de operaciones concretas a la etapa de operaciones formales, que abarca desde los doce años hasta la adultez. Este cambio marca el fin de la infancia y el inicio de la adolescencia, siendo este momento el que se desea resaltar. Las capacidades que se adquieren son más abstractas, pueden formular hipótesis y ponerlas a prueba. El momento donde el niño se vuelve adolescente no está limitado a una edad, pero queda claro que cada cambio social, biológico y psicológico son marcados y le permiten llegar a la adultez a partir de razonamientos y valores adquiridos en estas etapas.

2.2.2. Etapa de laboriosidad vs. inferioridad según Erikson

Erik Erikson, psicoanalista estadounidense de origen alemán, destacó por sus aportes a la psicología del desarrollo, formuló la teoría psicosocial en el año 1963, donde se describen las etapas del ciclo vital o estadios psicosociales, donde se describen crisis o conflictos a los que se enfrentan las personas en diferentes edades de su vida (Papalia, Feldman, 2012, p. 88)

La cuarta etapa, llamada laboriosidad vs. inferioridad abarca desde los 6 años hasta la adolescencia, aquí se van desarrollando habilidades básicas, así como aprender a cooperar con otros. La relación más significativa en esta edad es la escuela y el vecindario porque amplía su círculo social y establece amistades con un propósito mayor al juego. Según (Erikson, 1963, p. 45), las modalidades psicosociales pasan de “hacer como” donde entra el juego y aparentar ser alguien más, a “hagámoslo juntos” donde la industriosisidad no solamente es individual sino grupal, por la misma convivencia.

Erikson da como antónimo de la laboriosidad, la inferioridad. En la cual el niño aprende a sentirse reconocido por las cosas que logra hacer, de modo que consigue satisfacción y desarrolla perseverancia. De modo que si el niño no logra ser aceptable en lo que realiza puede crear un sentimiento de inferioridad. La mayor fortaleza a esta edad es la competencia y los elementos que lo relacionan con la sociedad, que actualmente son los elementos tecnológicos. Lo que evidencia la importancia que la tecnología cobra cada vez más en las edades más pequeñas (Papalia, Feldman, 2012, p. 67).

Los indicadores antes presentados tienen la finalidad, no de encasillar una edad, sino evaluar la conducta de niños y jóvenes sí como, sus factores de riesgo.

2.3. Uso de dispositivos electrónicos en niños

Existe una gran variedad de dispositivos en el mercado, se debe entender que el mercadeo y la economía se mueve en este mundo globalizado por ventas y para llegar a ello hay que crear necesidades. Hace unos años era difícil pensar que un bebé tuviera acceso a un dispositivo

electrónico, pero ahora todo juguete de moda debe tener ingenio y novedad tecnológica para atraer al comprador. La publicidad utiliza varios medios para atraer al padre de familia uno de ellos son los dispositivos como un mecanismo de aprendizaje, pero dejan de lado las horas que un niño pasa frente a una pantalla o la carencia de actividad física que es necesaria para cada edad.

La disposición y exposición que tienen las personas en la actualidad, a un dispositivo es abrumadora a comparación de dos décadas atrás, el crecimiento y desarrollo tecnológico va tan deprisa que es fácil caer en una conducta adictiva cuando en la familia, comunidad y escuela no se ven reforzadas conductas saludables.

La tecnología y los dispositivos han sido beneficiosos en muchos ámbitos, la medicina, el transporte y la comunicación, es más efectiva y auxiliativa, lo esencial no es descartar los dispositivos electrónicos sino saberlos utilizar, no es necesario vetar un aparato por completo cuando incluso puede utilizarse para tiempo de ocio, sino evaluar qué significado tiene en la vida de las personas. Una persona que utilice los videojuegos para distraerse no es igual a la persona que necesita escapar de la realidad por problemas familiares o por soledad, porque es ese momento sustituye una carencia básica por un distractor.

Se iniciará describiendo cuáles son los dispositivos electrónicos más comunes en la actualidad.

2.3.1. Videojuegos

Como su nombre lo indica son juegos que se practican a través del control de una consola, computadora o un dispositivo portátil. En el mercado existen diferentes tipos de videojuegos (Labrador, 2017, p. 45).

- Juegos de acción: donde se superan diferentes niveles de dificultad, y se interactúa con diferentes elementos y ambientes, el objetivo es obtener la puntuación más alta.
- Juegos de carreras: juego de competencia donde se maneja cualquier tipo de transporte.

- Juegos de estrategia: en este juego para alcanzar la meta, el jugador debe analizar la información para gestionarla y tomar decisiones.
- Juego de aventura: el jugador adopta el papel de un personaje para superar situaciones y al mismo tiempo elaborar una historia.
- Juegos de deporte: basándose en las reglas reales, el jugador realiza un deporte en un entorno virtual.
- Juego de simulación: el jugador se apropia de un rol para construir una historia, puede ser desde un héroe hasta un ser no vivo.
- Juegos de ritmo y baile: donde el jugador realiza movimientos, es uno de los pocos juegos donde se asegura una actividad física.
- Juegos educativos: a través del aprendizaje lúdico el jugador puede aprender idiomas, matemáticas o incluso para desarrollar memoria o agilidad mental.

Los videojuegos en Guatemala son regulados por un sistema llamado Tarjeta de clasificación de software de entretenimiento o por sus siglas en inglés ESRB, Entertainment Software Rating Board, (esrb.org, 1998-2018); con el objetivo de vigilar el contenido en videojuegos u otros elementos como películas y para que se mantenga dentro de los límites del respeto. Sin embargo, para regular el contenido no hay una recomendación de tiempo o edad, la clasificación abierta PEGI 3 es “apta para todo público”. “Tecnologías, como el internet o el teléfono móvil, en caso de los videojuegos son los más pequeños los que las utilizan con mayor frecuencia, en especial los menores entre 7 y 13 años (más del 80% de menores de esta edad son jugadores). A medida que aumenta la edad van abandonando este tipo de juegos... Respecto al lugar de uso, lo mismo que ocurre con otras tecnologías, la mayor parte de los menores juega desde su propia casa.” (Labrador, 2017, p. 49)

Los videojuegos en si no supone un riesgo, depende del contenido y uso. Un niño con una conducta adictiva, aunque el juego no sea de contenido violento o de imágenes sexualizadas, ha monopolizado su tiempo incluso para salir con otras personas o realizar sus tareas, es un ejemplo de conducta adictiva.

Las consecuencias son observables en el área física, psicológica y social; ya que repercuten en el rendimiento escolar, problemas familiares, problemas físicos como la visión y alienta el sedentarismo, sobre todo cuando se le permite su uso a niños que transitan de la infancia a la adolescencia en edades de 10 a 12 años, debido a que es la edad donde aprender a formar relaciones más estrechas con sus pares.

2.3.2. Teléfono inteligente o smartphone

Es un teléfono construido sobre una plataforma informática móvil con mayor capacidad de almacenamiento de datos y actividades con mayor conexión a internet. Este tipo de teléfono es el dispositivo con mayor evolución en diseño y capacidad, con una gran variedad de opciones en el mercado y el que mayor éxito ha tenido en todas las edades. Actualmente se observa que hasta un bebé es capaz de manipular un teléfono inteligente.

Ahora cada teléfono está al alcance de todos, con funciones divertidas y hasta útiles, sin embargo, se ha perdido cierto encanto ya que todo parece obtenerse de manera inmediata, los recuerdos, los datos, los trabajos que antes tardaban horas, ahora toman segundos, porque rápidamente saldrá una novedad o una aplicación actualizada. Todas estas herramientas, es lo que ha convertido a un teléfono inteligente en un dispositivo indispensable en el mundo globalizado en que se vive y convertido en obsoleto otros dispositivos como las cámaras de video o fotográficas.

Por consecuencia, a esta globalización, los niños no se quedan atrás, todo lo contrario, son incluso lo que más se adaptan a los cambios.

“Esos mismos niños comienzan a pedir un teléfono propio a los 12 años. Los datos dicen que a los 13 ya suelen acceder a un teléfono inteligente ¿Para qué están utilizando estos dispositivos? ¿Para qué están usando las apps? Pues, principalmente, para conseguir contenidos educativos, juegos... En los diferentes mercados on-line hay más de 50,000 apps de tipo educativo para elegir. En el Apple Store se encuentran 35,000 libros para niños y

adolescentes. Pero hay más aún: se sabe que en el mercado hay 8 o 10 tabletas especialmente destinados al uso infantil.” (Ron, 2013, p. 19)

Según un estudio hecho por la Fundación Telefónica, el 83% de los niños entre los 10 y 18 años tiene un teléfono inteligente; otro estudio realizado por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación y Orange España, describió el uso en prioridades de los teléfonos en niños entre 10 y 18 años:

- Las llamadas de voz y mensajes de texto
- Música
- Juegos

Dentro de este dispositivo se debe incluir la facilidad que posee para conectarse a internet y por lo tanto el acceso a redes sociales. A pesar de que cada una posee reglamentos para uso exclusivo para mayores de edad, es sencillo que un niño pueda burlar esta regla y obtener un perfil en cualquier red como Facebook, Instagram, Snapchat.

Las aplicaciones mencionadas en el párrafo anterior, redes y herramientas donde hacen amigos de forma virtual, son sumamente populares en los jóvenes ya que en esta etapa necesitan relacionarse con sus iguales y buscan aprobación. Los padres suelen acceder a estas demandas por varias razones, por seguridad y tener comunicación constante con sus hijos; mientras que los hijos hacen presión para obtener un dispositivo para llenar las expectativas de un grupo.

Según (Labrador, 2017, p. 82) los riesgos que implica un teléfono inteligente son muchos, empezando por la seguridad, cada vez es más frecuente el ciberbullying, fraudes, extorsión o robo de información; pero más allá de los riesgos de seguridad está la pérdida de valores como el respeto hacia sí mismo y la familia al ser utilizado en lugares inadecuados e incluso provocando accidentes viales; el uso en áreas escolares para acciones fraudulentas en evaluaciones; el fácil acceso a contenido violento o sexual a menores de edad.

Se debe tener en cuenta que la edad de 10 a 12 años, (Erikson, 1963, p. 39) el ser humano busca pertenencia ya que transita etapas donde desea ser por naturaleza productivo y sentirse lo menos posible inferior a los demás, por lo que para el niño en este proceso un teléfono inteligente representa una integración social, se mantiene en contacto e informado, pero pierde el contacto y se frustra con más facilidad al no integrarse al grupo.

2.3.3. Computadoras

El mundo de las computadoras, así como otros dispositivos, ha ido evolucionando, sin embargo, las múltiples tareas que se realizan en ellas ahora son fácilmente hechas en un teléfono inteligente. La computadora es una máquina que recibe y procesa información, formado por numerosos circuitos integrados y componentes para realizar diferentes tareas y bajo el control de un programa.

La creencia actual es que, el niño que pueda utilizar estas novedosas herramientas se forja un futuro exitoso, porque hay que estar al día con los avances, tener una computadora en casa es conveniente para las tareas, consultas en internet, pero no como una herramienta esencial y diaria para el niño. Sucede entonces que la computadora no solo se utiliza como un dispositivo útil sino como una puerta a las redes sociales, juegos, películas, ya no se necesita tener en casa un teléfono, un televisor, películas DVD o máquina de escribir, cuando todo esto se reduce a una computadora.

Según (Kevin O'Connror, 2017, p. 56) en diferentes terapias se observa al niño con problemas de interacción social fácilmente integrarse a un juego de computadora, como parte auxiliar de la terapia de juego; mientras que a un niño extrovertido no le resulta tan atractivo, lo que indica la facilidad con la que una persona que carece de habilidades interpersonales se ve atraída hacia un dispositivo que le permite acceder al mundo sin realmente integrarse socialmente.

Existen tres formas de ver la integración de la computadora a la sociedad según (Elkind, 2014, p. 71) la primera indica que la computadora es un instrumento para potenciar el intelectual humano,

lo que quiere decir que aprender de programación o cualquier otra actividad similar, permite el desarrollo de razonamiento y resolución de problemas.

La segunda manera de ver el avance de la computadora, es como un avance natural, como el telescopio, donde permite al ser humano saber más a través de la evolución del dispositivo, pero sin ser este el objeto principal para la persona. La tercera forma se refiere a la computadora como una tecnología nueva que expanden las capacidades, la cual se vuelve cada vez tan común que no es necesario obtener habilidades de más para operarlas, como por ejemplo utilizar un cajero automático.

La computadora representa uno de los dispositivos electrónicos más completo y el más usado, el constante uso supone riesgos para la salud, como visuales o ergonómicos y al igual que otros dispositivos alienta a un estilo de vida sedentario y contraproducente para la salud mental si se desarrolla una conducta adictiva.

2.3.4. Televisión

Del mismo modo que otros dispositivos electrónicos, la televisión se ha renovado constantemente en mantenerse en el mercado. La televisión es un sistema de transmisión y recepción de imágenes y sonido que simulan movimiento, existiendo dos modalidades abierta y de pago.

Presentada por primera vez en la Exposición Mundial de Nueva York en 1939, tuvo implementaciones como el control remoto en 1950, en 1967 se hace la primera transmisión por satélite; hasta llegar a la época actual donde cada año donde las novedades son la televisión en 3D, pantalla plana y aplicaciones que utilizan el internet para ver películas en línea.

Según la catedrática en comunicación Rosa Pinto de la Universidad de Salamanca, a diferencia de otros dispositivos, este se hace presente en la mayoría de hogares y es utilizado por cada miembro de la familia, siendo su mayor propósito el entretenimiento. Incluso la familia y la escuela tienden a acoger a estos medios, convivir, coexistir y coevolucionar con ellos.

Según estudios realizados en los últimos años, solamente en 2015, se superó los 1,500 millones de hogares con acceso a la televisión y sus diferentes plataformas. Se conoce entonces el acceso de la televisión, pero al enfocarse en el área infantil se puede percibir que es un mercado que ha crecido en la última década. Con anterioridad existía un horario para que los niños la vieran, pero ahora existen canales exclusivamente para el entretenimiento de los niños, incluso para bebés donde existe música para dormir o palabras y canciones. Existe por lo tanto una sobreexposición de la televisión que repercute en el área física y social alentando, al igual que muchos dispositivos electrónicos, a una vida poco activa.

Con anterioridad se ha descrito algunos de los muchos dispositivos que se encuentran disponibles en el mercado, existen para todo público, con diferente accesibilidad y propósitos; pero todos tienen un público muy joven y se vuelve un cliente a largo plazo para las grandes empresas. A continuación, se describirá las consecuencias psicosociales de las conductas adictivas hacia los dispositivos electrónicos en niño de 10 a 12 años, basándose en las capacidades adquiridas en estas edades, que se explicaron con anterioridad.

2.4. Consecuencias psicosociales de las adicciones en niños

Existen dos tipos de adicciones, las adicciones químicas en las cuales se necesita el consumo de alguna sustancia que crea en la persona una necesidad física o psicológica para sentirse satisfecha; y las adicciones no químicas o conductuales en la cual la persona es adicta a un tipo de comportamiento que le genera la misma sensación de satisfacción. (DSM 5, 2013, p. 18)

En ambas adicciones se presentan el síndrome de abstinencia, otra de las muchas similitudes es la necesidad que presenta la persona para obtener una sensación de bienestar. En la segunda se encuentran adicciones como al sexo, al trabajo, al ejercicio, a la comida; pero la adicción hacia los dispositivos electrónicos es un área donde todavía hay poca investigación, esta también es conocida como adicciones a las pantallas.

Se debe tener en cuenta que cada conducta constante y latente en cada ser humano, procede de un aprendizaje, el más sencillo y por el cual el ser humano ha aprendido a lo largo de los años es el aprendizaje vicario o por observación. Sobre todo, el niño expuesto a tantos elementos novedosos aprende a utilizarlos con rapidez y eficacia. Piaget hacía énfasis en que la inteligencia se construye gradualmente por estimulación y desafío y que los alumnos considerados atrasados eran consecuencia de las circunstancias culturales en las que viven y los estímulos no adecuados.

Piaget explica que también las emociones y el comportamiento asociativo forman parte de este desarrollo, así el juego es solamente un ejemplo del cambio que tiene el niño, empieza jugando solo, después utiliza la compañía de otros para realizarlo y finalmente utiliza el juego para socializar con sus pares y aprender a crear relaciones.

Entonces lo que sucede cuando un niño está la mayoría del tiempo con juegos de computadora o un teléfono inteligente, es que frustra el objetivo del juego como un medio para llegar a ser una persona social. En un estudio realizado sobre las conductas problemáticas del uso de la tecnología Madrid por el Instituto de la Juventud INJUVE, y el estudio EU Kids online II, sobre el uso que hace el internet a niños de 25 países europeos, en un rango de 11 a 18 años, se obtuvieron los siguientes datos:

- 13.5% tiene problemas de comunicación
- 15.8% afirma que el uso de video juegos les proporciona bienestar
- 9.1% falsifica sus datos para tener acceso a determinadas páginas
- 19% afirma que siente alegría al recibir un mensaje o correo en su teléfono inteligente
- 8.1% reconoce sentir una necesidad de que un teléfono inteligente forme parte de su vida
- 72% de los padres españoles utilizan el internet, frente al 86% de niños que lo utilizan en un rango de 11 a 14 años
- 35% de los niños mantienen contacto con personas desconocidas, a través de sus dispositivos. El 18% acepta reunirse con estas personas.

Entre las conclusiones de este estudio destaca:

- La intensidad y el uso de internet aumentan con la edad.
- Las niñas utilizan los dispositivos para mantenerse comunicadas, mientras que los niños lo utilizan para juegos y entretenimiento.
- Los padres no tienen un control claro del tiempo ni de las personas o empresas con las que sus hijos contactan.
- La mayor preocupación expresada por los padres de familia es el acoso sexual, los fraudes y el acceso a contenido inadecuado.

Los síntomas de una adicción tecnológica son similares a cualquier otro tipo de adicción. (Labrador, 2017, p. 11)

- La tolerancia, es la necesidad de intensificar la frecuencia del uso del dispositivo para obtener el efecto deseado, la persona que lo utiliza siente la necesidad de incrementar el tiempo de uso para obtener satisfacción.
- Pérdida de control, al inicio de la conducta, como en el caso de los video juegos, se hace como una actividad de ocio, pero al volverse una conducta adictiva, se vuelve difícil para la persona detenerse.
- Ocultación, se refiere a negar el problema e incluso llega a ocultarse para utilizar estos dispositivos.
- Abandono, la adicción se extiende en temporalidad y ocupa espacios que estaban dirigidos a la familia, el trabajo o estudio.
- Cambios de comportamiento, una persona adicta a los dispositivos electrónicos se aísla, ya que la herramienta constituye el elemento más importante para él, si se le distancia produce irritabilidad, ansiedad y enojo al no poder satisfacer la necesidad que ha creado.
- Síndrome de abstinencia, malestar emocional, caracterizado por ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz.

“La conducta adictiva comienza siendo una fuente de placer. Conforme avanza la adicción, el placer pierde relevancia y la gana, por el contrario, la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza esta conducta. De forma que la realización de la conducta adictiva para a estar controlada por la necesidad de reducir la sensación de malestar, en lugar de por placer que produce.” (Labrador, 2017, p. 13).

Por lo tanto, el niño de 10 a 12 años juega el mismo papel que un adulto en un proceso de adicción, pero pierde más, ya que se encuentra en un proceso de desarrollo donde se va modificando su manera de entablar relaciones sanas y la inteligencia emocional.

2.4.1. Consecuencias a largo plazo de las adicciones en niños

Se comienza a observar las consecuencias a largo plazo de las adicciones a los dispositivos electrónicos en Guatemala, a pesar de pertenecer a uno de los países con menor desarrollo social y económico, es un país donde los niños y jóvenes tienen acceso a muchos de los dispositivos en el mercado.

Según un estudio de iLifebelt que se dedica a investigar el crecimiento y hábitos de los consumidores de redes sociales e internet, publicó en 2016 que redes sociales como Facebook, tiene en Guatemala 5,300,000 usuarios, de los cuales el 27.50%, para ese año, correspondía a la edad de 12 a 20 años, posicionando al país en el primer lugar de usuarios a nivel centroamericano.

Los estudios transversales (Berner, 2012, p. 78) han asociado el abuso de dispositivos electrónicos con trastornos de ánimo, depresión y ansiedad. Estudios hechos en China los asocian con síndrome de déficit de atención e hiperactividad. Dentro de las variables psicológicas se menciona la baja autoestima, debido a su asociación con la producción de serotonina, de igual manera a bajas competencias sociales. En el área de las relaciones sociales, con adultos se encontró relación de este tipo de adicciones con dificultades profesionales, familiares, maritales y financieras.

En hombres, los factores de riesgo son la ansiedad social, las preocupaciones sobre la imagen corporal y la recurrencia de pensamientos sobre el futuro; en las mujeres son la depresión e introversión. Existen otras consecuencias físicas pero que de igual manera se encuentran ligadas a la salud mental, el insomnio es una de ellas, asociado a consecuencias psicológicas como disminución de la capacidad de atención, retraso en la capacidad de reacción ante estímulos y pérdida de control del humor; otros factores fisiológicos son la presión arterial y sobreactivación del sistema simpático.

Todas las anteriores como consecuencias en adultos, son las mismas que se observan en jóvenes y en niños a largo plazo e incluso a mediano plazo debido a la sobre exposición que viven.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Método

La investigación realizada fue un estudio cualitativo, ya que permite conocer un comportamiento a través de las características que se advierten.

3.2. Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo documental, con base a consultas de fuentes primarias de información, que permitieron el análisis e interpretación de los conceptos ya existentes. Se indagó, e interpretó, ahora se presentan datos sobre el tema principal. Para lograr el objetivo de comparar parámetros alterados, es necesario investigar utilizando varias teorías del desarrollo de la niñez, identificar las conductas en un estado saludable.

Además, se describió la relación que se da entre los dispositivos electrónicos, como una adicción en niños de 10 a 12 años y sus repercusiones psicosociales. La investigación pretendía conducir a resultados que permitan la creación de propuestas y recomendaciones para el manejo de la problemática en la sociedad guatemalteca.

3.3. Nivel de investigación

El nivel de investigación fue explicativo, que tiene relación causal; no solo persigue describir o acercarse a un problema, sino intentar encontrar las causas del mismo.

3.4. Pregunta de investigación

¿Cuál es el impacto psicosocial de la adicción a los dispositivos electrónicos en niños de 10 a 12 años?

3.5. Variables de la investigación

3.5.1. Variable independiente

Conductas adictivas a dispositivos electrónicos

3.5.2. Variables dependientes

- Características psicosociales en niños de 10 y 12 años
- Uso de dispositivos electrónicos en niños
- Consecuencias psicosociales de las adicciones en niños

3.6. Análisis de factibilidad y viabilidad

Los recursos materiales que conformaran esta investigación son la papelería correspondiente a cada etapa de la investigación, fuentes bibliográficas (libros, documentos, investigaciones, revistas en físico o digitales).

3.7. Técnicas de la investigación

Las técnicas de investigación documental centran su principal función en todos aquellos procedimientos que conllevan el uso óptimo y racional de los recursos documentales disponibles en las funciones de información.

Las técnicas documentales que se utilizaron tienen como base la búsqueda de información, en medios electrónicos e impresos. Posteriormente se procedió al análisis, interpretación y síntesis de la información por medio de técnicas de lectura, subrayado, notas al margen de texto, resúmenes y la elaboración de fichas bibliográficas.

Dentro de las técnicas de investigación documental se encuentran las fichas bibliográficas, hemerográficas como artículos de revista y las fichas de información electrónica, ya que es un tema con pocos años de investigación, la mayoría de los estudios realizados solo se encuentran en formato digital.

3.8. Procedimiento

El objetivo general de esta investigación fue describir las repercusiones psicosociales que generan los dispositivos electrónicos, cuando se vuelven una adicción. Esta fue la base para responder a la pregunta de investigación.

Por lo tanto, la investigación llevó un orden para alcanzar los objetivos establecidos. Al tener una interrogante que se deseaba responder, se analizó el tipo de investigación que se realizó y los componentes como los instrumentos a utilizar. Al mismo tiempo se realizó la recolección de datos, por medio de bibliografía física y digital que permita conocer a profundidad el tema de investigación. El marco teórico fue conformado por información de fuentes confiables y verificables.

3.9. Cronograma

Tabla No. 1
Desglose de actividades

PRIMERA PARTE: ANTES DE LA INVESTIGACIÓN		MESES											
ACTIVIDADES		Marzo				Abril				Mayo			
		SEMANAS											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elección de tema de tesis												
2	Tabla de variables												
3	Marco conceptual												
4	Marco metodológico												

SEGUNDA PARTE: MARCO TEÓRICO		MESES											
ACTIVIDADES		septiembre				octubre				noviembre			
		SEMANAS											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Temario del marco teórico y bibliografía												
2	Correcciones												
3	Marco teórico												

PARTE FINAL		MESES											
ACTIVIDADES		Octubre				Noviembre				Enero			
		SEMANAS											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación												
2	Entrega final de tesis												

Fuente: Elaboración propia.

Capítulo 4

Presentación y Discusión de Resultados

4.1. Presentación de resultados

La inclusión de los dispositivos electrónicos en todas las áreas de la vida, han contribuido a la facilidad de alcanzar las metas para muchas personas, pero también ha representado la creación de una generación diferente y por lo tanto ha desarrollado problemas diferentes. Lo que pocos expertos preveían en la inclusión de estas herramientas, ha sido poco comparado con la sociedad en la que se vive actualmente, el cambio en las relaciones sociales donde el contacto es más virtual que en persona, la vulnerabilidad a situaciones de peligro, el uso por parte de todas las edades y las nuevas motivaciones son algunos cambios generacionales que cada vez son más continuos.

La edad de 10 a 12 años, abarca una serie de cambios donde el ser humano pasa de la infancia a la adolescencia por lo que los hábitos y valores que trabaje representan una base para la etapa siguiente. Las capacidades cognitivas incluyen el desarrollo de procesos mentales más complejos como el razonamiento permitiéndole formular preguntas más profundas, pero estos procesos se ven afectados también por el ambiente que le rodea.

La tecnología ha generado la creación de dos sentimientos en el niño, la incapacidad de tolerancia y el sentimiento de frustración. Existe una falta de tolerancia debido al tiempo breve en que se obtiene una respuesta y después al no ser satisfecho al instante viene la frustración de no obtener lo que se desea.

A parte de los procesos cognitivos, también se encuentran los sociales los cuales se ven afectados por las nuevas formas de crear relaciones, su duración, monitoreo y sobre todo comunicación.

Existe una gran variedad de dispositivos que están al alcance de todos, por ejemplo, el teléfono inteligente, los videojuegos, la televisión o la computadora. Su uso adecuado permite una vida más cómoda y con información al alcance de todos, pero la sobre exposición y el remplazo que se ha llevado a cabo ha creado una nueva adicción, algunos autores le denominan adicción a la pantalla y entra dentro de la categoría de adicciones no químicas. Las grandes consecuencias de esta adicción es la falta de salud mental e inteligencia emocional, ya que abarca la salud física, social y psicológica del ser humano.

Dentro de la población más vulnerable se encuentra la de los niños, ya que actualmente se exponen a la tecnología desde casa y centros escolares alentando conductas no sanas como la vida sedentaria y las relaciones instantáneas, además de la creación de necesidad en el niño y padres de tener un dispositivo electrónico a la vanguardia.

4.2. Discusión de resultados

Existe una serie de conductas observables en personas que presentan una adicción, resulta pertinente hacer la similitud entre las adicciones a sustancias químicas con la adicción a un dispositivo electrónico; por ejemplo, la irritabilidad, el ocultamiento, la dependencia e incluso el intento de escapar de una realidad por medio del consumo de una conducta. Todas estas, características que han descrito autores como (Young, 1998, p. 76) o (Cia, 2013, p. 39), coincidiendo en la explosión de criterios.

Este tipo de adicciones, a los dispositivos electrónicos, están creado para las grandes empresas consumidores fieles de sus productos, pero generan para las instituciones educativas y los padres de familia un dilema: educación al día con la tecnología, educación tradicional o una interacción en ambas.

Cada vez es más sencillo encontrar estos problemas en niños de todas las edades, los maestros y padres los describen como niños que se mantienen con sueño, descuido de tareas en casa y en el hogar, descuido en la higiene, habla todo el tiempo del dispositivo que utiliza, irritabilidad y mal

humor, aislamiento, sedentarismo, sensación de bienestar al tener el dispositivo a la mano, pérdida de relaciones con amigos y familia, entre otros.

Este tipo de conductas adictivas tienen repercusiones en todas las edades, se conoce la introducción de la tecnología desde los bebés, sin embargo, existe una edad donde el ser humano se define por naturaleza en ideología, preferencias y realiza un cambio en las tres áreas del ser humano: biológico, psicológico y social; esta etapa se encuentra entre los 10 a 12 años de edad y es donde la persona entra en el proceso de dejar la niñez y convertirse en adolescente. Esta edad es vulnerable y la repercusión psicosocial no es la única que se ve afectada, al final también el área biológica.

Se genera en esta etapa varios cambios que se ven afectados por una conducta adictiva a dispositivos electrónicos, las cuales se expondrán a continuación.

- Según (Villegas, 2001, p. 88), el área social es una de las áreas que desarrolla el ser humano para convertirse en un ser social y moral, para convivir en sociedad, pasando de la socomia a la autonomía. Sin embargo, las relaciones sociales se ven fragmentadas por la accesibilidad a redes sociales o dispositivos que le permitan “hacer amigos” sin la necesidad de conocerse en persona. Las relaciones se vuelven superficiales y los dispositivos electrónicos, sobre todo videojuegos o la televisión, apoyan una vida individualista y aislante del mundo que le rodea, interrumpiendo así su vida con la comunidad, pares y familia.
- El área psicológica dentro de la cual se encuentra la esfera cognitiva y afectiva, en la edad de 10 a 12 años el niño aprende a realizar juicios, desarrolla intuición, el autoentendimiento a través de la relación con otros y el aprendizaje de valores, así como Erikson y Piaget lo describen. Pero desarrollar esta área necesita de la interacción con otras personas y un auto conocimiento para que al llegar a la adolescencia termine de formar su identidad. Pero el bombardeo constante de tecnología y las novedades en el mercado marcan tendencias que para un niño es casi imposible distinguir cuales son necesidades y cuáles no, haciéndoles consumidores ideales.

- El área biológica es un área extensa, pero se hace énfasis en los más visibles, como trastornos del sueño, problemas oculares y la gran repercusión de todos los dispositivos electrónicos: la vida sedentaria.

Se puede decir que todos los dispositivos han sido adaptados para el uso infantil, argumentando mayor seguridad, expansión del conocimiento a la tecnología o facilidades diversas para padres y profesores. La televisión, los juegos de video, las computadoras y los teléfonos inteligentes son solamente algunos de los aparatos electrónicos disponibles. La exposición de estos a niños ha creado un fenómeno diferente al que se vivía con anterioridad en la paternidad, la enseñanza en casa y en la escuela, los valores y costumbres. Por lo que se replantea el uso de tecnología, las edades, la importancia que tiene en el día a día, pero sobre todo cómo lidiar con ella con los más pequeños, para evitar conductas adictivas y que busquen en los dispositivos una salida a sus problemas o encubrirlos.

Capítulo 5

Propuesta de Solución a la Problemática

5.1. Introducción

En los años noventa, Kinberly Young fue una de las pioneras en el estudio de las adicciones tecnológicas en adultos, poco se sabía entonces, y ahora empieza a existir más estudios respecto a este tipo de adicciones sobre todo en niños. Lo que en un principio abarcaba una era de videojuegos, ahora es un mercado para todos los gustos y edades. Se puede encontrar, televisiones, teléfonos inteligentes, computadoras y todo tipo de dispositivo que al conectarse a una red de internet posee un acceso casi ilimitado; por el lado de las edades, no existe un límite para su uso, en el mercado se encuentran incluso dirigido a bebés; existen programas de televisión, computadoras para niños, dispositivos de aprendizaje, juegos, para toda la familia.

El uso sin control de los dispositivos electrónicos en el mundo infantil ha sido parte de la sociedad en la que se vive actualmente, la forma de comunicación, los descubrimientos científicos, los métodos educativos y las tareas del hogar, sustituyendo unas actividades por otras, afectando en algunas ocasiones la salud integral. Los niños se ven altamente afectados por un mundo donde la tecnología es la respuesta a casi todos los problemas y la forma de entretenimiento más común, es entonces donde las conductas adictivas pueden aparecer.

5.2. Justificación

Las consecuencias de las conductas adictivas hacia los dispositivos electrónicos se observan en la actualidad, los padres de familia y los tutores escolares mencionan un crecimiento de déficit de atención, problemas de comportamiento, aislamiento social, dificultades para comunicarse. Sin embargo, se hace necesario resaltar la ausencia de actividades y valores en la sociedad, las cuales tienen su origen en la dinámica familiar.

Por lo tanto, la propuesta tiene la meta de que el padre de familia cuestione sobre qué está haciendo para evitar que sus hijos caigan en una adicción a los dispositivos electrónicos. Ya que este tipo de conductas son cada vez más aceptadas por la sociedad sin preguntarse qué consecuencias a largo plazo traen para los niños.

5.3. Objetivos de la propuesta

5.3.1. Objetivo general

Evitar conductas adictivas en niños hacia los dispositivos electrónicos.

5.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la prioridad que tiene en el hogar los diferentes dispositivos electrónicos.
- Determinar acciones para el manejo de los dispositivos electrónicos en casa.
- Planifica actividades en familia para alentar una salud integral.

5.4. Desarrollo de la propuesta

A continuación, se describen 2 propuestas para padres de familia, la primera es una guía- taller el cual, en acompañamiento del profesional, permite al padre de familia cuestionar su apreciación de los dispositivos en casa. El taller puede ser realizado en escuela de padres, entidades educativas, grupos sociales, ONG'S o en cualquier área donde se observe la necesidad.

Este taller está dividido en 2 partes:

- La primera parte es un cuestionario auto aplicable, que el padre de familia contestará según la vida cotidiana que lleva su familia, permitiendo la identificación de las prioridades que tienen los dispositivos electrónicos.

- La segunda parte está conformada por 10 consejos, redactados siempre en forma positiva, para el uso de dispositivos electrónicos en casa, con el objetivo de ayudar al padre de familia a encontrar soluciones sencillas a las discusiones con sus hijos.

Se puede percibir que el taller está compuesto por 2 partes importantes: identificar, trabajar y prevenir. A continuación, se desglosa la guía para padres de familia.

5.4.1. El uso de los dispositivos electrónicos en casa, Guía-Taller para padres

La siguiente guía está dirigida a los padres de familia que se enfrentan a una generación diferente, que tiene a su alcance una serie de dispositivos electrónicos que se actualizan constantemente, cumpliendo 2 objetivos:

- Identificar la prioridad que tiene en el hogar los diferentes dispositivos electrónicos.
- Determinar acciones para el manejo de los dispositivos electrónicos en casa.

Con esta guía se desea que pueda distinguir la utilidad de la tecnología con cuestionarios auto-aplicables y al mismo tiempo encontrar soluciones factibles.

5.4.1.1. Primera parte Cuestionario, los dispositivos que se usan en casa y el tiempo que se invierte

A continuación, se realizará un cuestionario, que le permitirá conocer dentro de su círculo familiar, qué dispositivos electrónicos utiliza y qué uso les da.

Tabla No. 2

¿Cuánto tiempo utiliza su hijo las herramientas tecnológicas? Marca con una X la casilla que mejor le represente

Aparato	A	B	C	D
	1 hora o menos al día	2 a 3 horas al día	4 a 5 horas al día	5 horas o más al día
Televisión				
Juegos de video				
Teléfono inteligente				
Computadora				

Fuente: Elaboración propia.

Tabla No. 3

¿Cuánto tiempo utiliza usted las herramientas tecnológicas? Marca con una X la casilla que mejor le represente

Aparato	A	B	C	D
	1 hora o menos al día	2 a 3 horas al día	4 a 5 horas al día	5 horas o más al día
Televisión				
Juegos de video				
Teléfono inteligente				
Computadora				

Fuente: Elaboración propia.

¿Cuál es el dispositivo electrónico que más utiliza usted y cuánto tiempo?

Los seres humanos tienen diferentes formas de aprender, una de ellas y es la que utilizan los niños, es el aprendizaje vicario o por observación, el cual indica que somos capaces de aprender simplemente observando a otros. (Bandura)

Ahora que ya se sabe cuál es o son los dispositivos que más utiliza su hijo habrá que responder la siguiente pregunta:

Tabla No. 4

¿Para qué utiliza los dispositivos electrónicos su hijo? Marque con una X

Dispositivo Electrónico	A	B	C
	Siempre	Regularmente	Nunca
Comunicarse con familia			
Comunicarse con amistades			
Para desarrollar habilidades (Otros idiomas, habilidades cognitivas...)			
Hacer tareas, investigaciones escolares, lecturas...			
Como entretenimiento en tiempo libre (juegos, música, videos)			

Fuente: Elaboración propia.

Tabla No. 5

¿Qué actividades lleva a cabo su hijo?

Aparato	A	B	C
	Siempre	Regularmente	Nunca
Salir con la familia			
Salir con amigos			
Aprender alguna habilidad (cursos de cocina, manualidades...)			
Practicar deportes			
Tiene alguna responsabilidad en casa (cuida la mascota, hace su cama...)			

Fuente: Elaboración propia.

¿Qué actividades su hijo realiza siempre con los dispositivos electrónicos?

Debe tomarse en cuenta que la manera de pensar de cada individuo surge en un contexto social y afecta ese medio; no es solo un acto personal (Abarca Mora, 2007, p. 91).

¿Qué otras actividades realizan SIEMPRE su hijo?

También, de la mano con el aprendizaje por observación, al inculcar a los hijos otras actividades, se deben inculcar otras formas de vivir con una salud integral, sin dejar de lado a la tecnología. Se les inculca cientos de comportamientos a los hijos a través del ejemplo.

5.4.1.2. Segunda parte, 10 consejos para utilizar correctamente los dispositivos electrónicos en casa

- El valor de la amistad: Inculcar que las amistades y las personas que se preocupan por ellos están a su alrededor y los dispositivos electrónicos son herramientas que permite estar en contacto cuando no se puede estar cerca. Este es uno de los valores que se pueden inculcar en casa debido a las crecientes relaciones que solamente se realizan actualmente por medio de un teléfono inteligente o computador en vez de cuidar las relaciones con las personas que se tienen alrededor.
- No todo lo que se dice en los dispositivos es verdad: Por medio de la computadora, los teléfonos inteligentes, televisión y otros dispositivos existe mucha información, no toda es cierta, alguna es malintencionada o sin bases, por lo que es importante que los hijos sepan que no pueden fiarse de todo lo que ven, escuchan o leen.
- Ningún dispositivo puede ser más importante que una persona: Las personas en la actualidad prestan más atención un dispositivo electrónico que a sus familias y amigos, esto puede ser visto en los restaurantes o incluso en el comedor de las casas, se les debe recordar a los hijos que ningún aparato reemplaza el tiempo de calidad que otorgas a los que amas.
- No colocar información personal o privada en las redes sociales: Gracias a la tecnología se encuentra mucha información, pero también se les da acceso a los demás a información propia. Enséñales a tus hijos a no compartir información que pueda poner en peligro a ellos y a los demás. No compartas direcciones, localizaciones, información bancaria o fotografías que pongan en riesgo su dignidad.
- La tecnología se reinventa constantemente: Recuerda que siempre habrá un teléfono más inteligente, una cámara fotográfica con mayor resolución o una computadora más rápida. Se debe tener en cuenta que las compañías que fabrican estos artículos lo hacen con la intención

de vender siempre. Busca dispositivos que realmente cubran tus necesidades y no solamente por antojo.

- Los méritos ganan privilegios: Si tu hijo desea un teléfono nuevo o más tiempo para ver televisión, hazle saber que todo trabajo tiene su recompensa. Por ejemplo, mejorar en la escuela o ayudar en casa. Pero recuerda no utilizar siempre los dispositivos como premios, porque le otorgas más valor del que tienen
- Comparte los dispositivos electrónicos en casa en un lugar en común: Enséñales a tus hijos a compartir en casa y siempre coloca los dispositivos en espacios en común. Por ejemplo, compartir la televisión en la sala de estar en vez de tener una en cada habitación, evitará que se aíslen del espacio familiar e induce a la convivencia.
- Haz del conocimiento de todos los consumos del hogar: Dar a conocer a todos los miembros de la familia la tarifa del teléfono o cuáles son los dispositivos que más gastan electricidad hace conciencia de los gastos y del ahorro. Enséñales a tus hijos a ahorrar y cuidar el planeta.
- Siéntate un momento con tus hijos: Acompaña a tu hijo cuando vea televisión o utilice un videojuego, de esa manera compartirás tiempo en familia y conocerás datos importantes de lo que ve o juega: sí posee material violento, contenido sexual, lenguaje vulgar o tiene escenas delictivas.
- Escuchar para saber: Escucha con atención lo que te cuentan tus hijos, no solo descubrirás sus gustos, sino también sus motivaciones cuando utiliza el teléfono abren una cuenta en una red social, sigue una serie de televisión, entre otras muchas decisiones.

5.4.2. Taller: 7 actividades para fomentar la salud integral de tus hijos

La segunda propuesta es un taller en 3 partes (anexo 1) para fomentar la salud integral de los niños, el cual consta de una autoevaluación sobre las actividades que se llevan a cabo en familia y conferencias a lo largo de 3 sesiones. Este taller está dirigido a padres de familia.

A continuación, se presenta la autoevaluación que se presenta en taller:

Actualmente la tecnología está tan a la mano de todos que se olvida que existen otras actividades fundamentales para el cuerpo y mente. Por lo tanto, se facilitan estas actividades.

- Alimentación balanceada

Comer correctamente y recordar que todo en exceso es malo. Si se educan a los hijos desde pequeños a comer de forma sana se les enseña a cuidar su cuerpo, ayudando a crear criterio.

- Actividad física

Según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por lo tanto, caminar, bailar, ejercitarse o practicar algún deporte es sano para el cuerpo y mente. Fomenta el esfuerzo, respeto, la constancia y el cuidado de sí mismo.

- Compartir en familia

Asistir a la iglesia, comer sin interrupciones de televisión o teléfono, pasear las mascotas, cocinar, toda actividad que se realicen juntos fomentará valores como la solidaridad, amor y respeto.

- Todos tienen responsabilidades

Al fomentar estas actividades, se logrará que los niños sean personas maduras y comprometidas con la familia. Desde el más pequeño puede tener tareas como guardar sus zapatos o recoger sus juguetes promoviendo la responsabilidad.

- Habilidades sociales

Pertenecer a un grupo, club, equipo deportivo alienta valores como la amistad, cooperación, tolerancia, justicia, respeto y empatía.

- Conocer y expresar las emociones correctamente

Aprender a expresarse correctamente es también una habilidad aprendida en casa. Expresar con palabras el porqué del enojo, tristeza, alegría o el decir “te amo” evita la ira, el egocentrismo, los malos entendidos o incluso enfermedades físicas y mentales.

- Cuidar de otros

No quiere decir formar parte de alguna organización sino de ayudar donando víveres, ropa, cuidando a los animales, respetando la vida en todas sus expresiones, sembrando árboles, visitando a personas de la tercera edad.

Después de leer y marcar aquellas actividades que realizas en familia, puedes observar aquellas áreas que se pueden reforzar de forma sencilla, de manera que estarás trabajando para mantener a tus hijos sanos y lejos de conductas adictivas.

El movimiento de la salud mental del niño se centra fundamentalmente en el entorno social como la fuente primaria de influencias positivas y negativas. Por ello, hoy en día, existe mucho énfasis en las transacciones, interacciones y relaciones que existe entre padres e hijos. En un enfoque transaccional de salud mental del niño, se sitúa el énfasis en desarrollar y mantener afectos y relaciones.

5.5. Presupuesto de la propuesta

La propuesta: el uso de los dispositivos electrónicos en casa, guía-taller para padres. A continuación, se describe el presupuesto dirigido a un grupo ideal de 50 participantes:

Tabla No. 6
Presupuesto

Ítem.	Descripción	Cantidad	Costo
1	Servicio profesional		Q.1,000.00
2	Material didáctico Folleto de la guía Bolígrafos	50	Q. 400.00
3	Servicios tecnológicos Proyector Laptop Energía eléctrica		Q. 50.00
4	Mobiliario Sillas	50	Q. 50.00
5	Transporte		Q.100.00
		total	Q. 1600.00

Fuente: Elaboración propia.

Tabla No. 7

La propuesta: el taller 7 actividades para fomentar la salud integral de tus hijos

Ítem.	Descripción	Cantidad	Costo
1	Servicio profesional	3 talleres	Q.1,500.00
2	Material didáctico Folleto de la guía Bolígrafos	50	Q. 400.00
3	Servicios tecnológicos y mobiliario Proyector Laptop Energía eléctrica		Q. 100.00
		total	Q. 2.000.00

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Al finalizar esta investigación y contraponer los resultados bibliográficos de diferentes autores se puede distinguir que coinciden en la mayoría de criterios para reconocer una conducta adictiva hacia los dispositivos electrónicos. Dentro de estos criterios se encuentran cambios en el área biológica, área social y psicológica; los cuales afectan no solo al niño sino también su entorno.

En lo que se refiere a consecuencias psico-sociales en los niños entre los 10 y 12 años, se debe hacer énfasis en las principales capacidades que se desarrollan a esta edad: sus juicios parten de la suma de todos los elementos que se le presentan, desarrolla intuición, valores y apreciaciones, se involucra socialmente y entra en una etapa de autoconocimiento. Todas estas habilidades pueden ser afectadas por conductas adictivas a los dispositivos electrónicos generando tolerancia, dependencia y cambios de comportamiento.

También deben mencionarse las consecuencias a largo plazo como problemas de autoestima o incapacidad para comunicarse y establecer relaciones sociales fuera de un entorno digital y muchas otras que afectan la estructura no solo individual sino también social.

Lamentablemente los niños están sobreexposados a la tecnología y el recurso más importante para generar un cambio, es el núcleo familiar, por lo que se propone trabajar con el acompañamiento de profesionales en la salud mental con herramientas para uso de los padres de familia identificando problemas relacionados con los dispositivos electrónicos y proponiendo actividades alternativas para impulsar una salud integral.

Para finalizar se ha llegado a la conclusión de que las consecuencias a las que están expuestos los niños en el área social son el aislamiento social y la distorsión de las relaciones sociales, del mismo modo junto a las repercusiones psicológicas en el área cognitiva como el desarrollo de habilidades específicas en la edad de 10 a 12 años se encuentran afectadas por un uso excesivo de dispositivos electrónicos y el reemplazo de destrezas innatas por el uso del teléfono celular, computadora o cualquier otro artefacto.

Referencias

Bibliográficas

Abarca Mora, S. (2007). *Psicología del niño en edad escolar*. Costa Rica: EUNED.

Berner, J. & Santander, J. (2012). *Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia*.

Revista Chilena de Neuro-psiquiatría.

Cía, A. H. (2013). *Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes*. Revista Neuropsiquiátrica.

Elkind, D. (2014). *La educación errónea*. México: Fondo de Cultura Económica.

García, J., López, C., Tur, V., García, A. & Ramos, I. (2014). *Las redes sociales: ¿adicción conductual o progreso tecnológico? Interactividad y redes sociales*. Alicante: ACCI.

Hidalgo, Oliva, A., V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antonin, L & Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla: Editorial Agua Clara SL

Labrador, F. R. (2017). *Guía para padres y educadores sobre el uso del internet, móviles y videojuegos*. Madrid: Caja Madrid.

Morris, C. & Maisto, A. (2011). *Introducción a la psicología*. México: Pearson Educación.

Morrison, G. (2005). *Educación infantil*. Madrid: Pearson Educación S.A.

O'Connor, K., Chaefer, C., Bravenman, L. (2016). *Manual de terapia de juego*. México: Manual Moderno.

Papalia, D, Feldman, R. (2012) *Psicología del Desarrollo*.12 ed. México: McGraw-Hill.

Reig, D. & Vílchez. Z. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Madrid: Fundación Telefónica y Fundación Encuentro.

Ron, R. Álvarez, A & Núñez, P. (2013). *Smartphones o tablets ¿enseñan o distraen?* Madrid: ESIC.

S. J. Daniel (2013). *Tormenta cerebral, el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba.

Tierno, B.& Giménez, M. (2012). *La educación y el desarrollo escolar del preadolescente de 10 a 12 años*. España: Santillana Familiar.

Young, K. S. (1998). *Caught in the net*. Canadá: John Wiley & Sons, Inc.

Young, K.& Nabuco, C. (2011). *Internet Adiction*. Canadá: John Wiley & Sons.

Anexos

Anexo 1

10 actividades para fomentar la salud integral con tus hijos

Este taller, el cual forma parte de la propuesta para evitar conductas adictivas en niños hacia los dispositivos electrónicos, se planificará de la siguiente manera, con 3 sesiones dirigidas a padres de familia.

PLANIFICACIÓN DE TALLERES

TEMA: _____7 actividades para fomentar la salud integral con tus hijos_____

No. DE SESIONES 3
sesiones_____

PERSONA RESPONSABLE: __Licda. Margarita
Chocón_____

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA: __ Evitar conductas adictivas en niños hacia los dispositivos electrónicos. _____

DIRIGIDO A: Padres de familia con niños en edad de 10 a 12 años_____

Objetivo Especifico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable
Planifica actividades en familia para alentar una salud integral.	Primera sesión Alimentación balanceada Actividad física	Esta sesión abarca el cuidado de sí mismo: Autoevaluación sobre los alimentos y las actividades físicas que se llevan a cabo en casa Conferencia sobre los alimentos que consumen los niños en casa y en el colegio. Conferencia sobre la cantidad de actividad física que debe realizar un niño en la edad de 10 a 12 años.	Profesional que imparte el taller Q500.00 por sesión Material didáctico Folleto de la guía Bolígrafos Q400.00 Servicios tecnológicos Proyector Laptop Energía eléctrica Q.100.00 Total: Q.2,000.00	3 sesiones de hora y media cada una. Con un total de 4 horas y media.	Licda. Margarita Chocón
	Segunda sesión Compartir en familia Todos tienen responsabilidades	Esta sesión abarca la dinámica familiar: Autoevaluación sobre el tiempo que se comparte en familia. Autoevaluación			

		<p>sobre las responsabilidades que tiene cada miembro de la familia.</p> <p>Conferencia sobre la importancia de compartir en familia.</p> <p>Conferencia sobre cómo organizar responsabilidades en casa en edades de 10 a 12 años.</p>			
	<p>Tercera sesión</p> <p>Habilidades sociales</p> <p>Conocer y expresar las emociones correctamente</p> <p>Cuidar de otros</p>	<p>Esta sesión abarca compartir y expresar correctamente sentimientos a los demás:</p> <p>Conferencia sobre la importancia de convivir.</p> <p>Conferencia sobre inteligencia emocional.</p> <p>Evaluación final por parte de los padres hacia el taller de 3 sesiones.</p>			